***Консультация для родителей: «Закаливание детей раннего возраста»***

**

***Закаливание детей*** *необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.*

***Основные эффекты закаливающих процедур:***

*     укрепление нервной системы;*

*     развитие мышц и костей;*

*     улучшение работы внутренних органов;*

*     активизация обмена веществ;*

*     невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.*

*Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.*

***При закаливании детей следует придерживаться***

***таких основных принципов:***

*     проводить закаливающие процедуры систематически;*

*     увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;*

*     учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;*

*     начинать закаливание в любом возрасте;*

*   никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;*

*     избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;*

** [*правильно подбирать одежду и обувь:*](http://yellowchickens.blogspot.com/2012/03/blog-post_1.html) *они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;*

*     закаливаться всей семьей;*

*     закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;*

*     в помещении, где находится ребенок,* ***никогда не курить****!*

***Основные факторы закаливания*** *- природные и доступные: солнце, воздух и вода.*

***Закаливающие мероприятия,***

***которые проводятся в группе раннего возраста «Цыплята»:***

*     Проветривание помещения;*

*     Физкультминутка;*

** [*Прогулки*](http://yellowchickens.blogspot.com/2012/08/blog-post_21.html) *(два раза в день);*

*     Воздушные ванны после сна;*

*     Физкультурное занятие (2 раза в неделю);*

*     Умывание прохладной водой;*

*     Дорожки здоровья (босиком);*

** [*Облегченная одежда;*](http://yellowchickens.blogspot.com/2012/06/blog-post_30.html)

*     Игры с водой.*

*Особенно дети любят* [*игры с водой*](http://yellowchickens.blogspot.com/2012/06/blog-post_6053.html)*, для этого в группе* [***созданы все условия:***](http://yellowchickens.blogspot.com/2012/04/blog-post_5.html)

*есть «Центр воды», пластмассовые тазы, ведерки, банки, наборы с игрушками, удочки, сачки, ситечки и т.д.*

*Например, контактная* ***игра  «Теплая – холодная».***

***Цель:*** *развивать тактильные ощущения, внимательность, закаливать организм. Во время игры дети опускают руки поочередно, то в теплую воду, то в холодную.*

***Создается радостная обстановка, а ведь если ребенок доволен, весел, то, значит, будет и здоров!***

*Большой интерес дети проявляют к* ***дорожкам здоровья****.*

*Их используем* ***ежедневно*** *в течение всего дня, постоянно меняем, дополняем, обновляем.*

*Когда дети утром приходят в детский сад, то входя в группу, видят приготовленные для них дорожки, каждый раз разные, с радостью бегут, разуваются и ходят по ним: « Ой, колючая травка! Ой, какие камушки!».*

*При этом помогают друг другу, держат за руку, следят, чтобы не ходили по дорожкам в обуви, соблюдали поочередность.*

*При закаливании  мы руководствуемся* ***определенными правилами:***

*     постепенность,*

*     систематичность,*

*     учет индивидуальных особенностей ребенка.*

*Закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют,  у них хорошее настроение и  иммунитет.*

***Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни!***